№. 4. Warszawa 26 Stycznia 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji Senatorska 36. Telefon 40.29. Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Dr. B. W-ski.

Estetyka i hygiena ciała.

I.

Usta.

(*Dalszy ciąg*).

Zaznaczyłem już, że zdrowe i piękne usta powinny posiadać czerwone z odcieniem karminowym wargi. Dziś coraz rzadziej dają się widzieć wargi, któreby odpowiadały wymaganiom estetyki i zdrowia. Najczęściej spotykamy wargi o *bladym* wyglądzie, gdyż mało wśród nas jest osób, któreby mogły się poszczycić pełnią swego zdrowia. Bladość warg, jak wspomniałem, zależną bywa bądź od *ogólnej* małokrwistości, bądź też od grubości miejscowej błony śluzowej. Jednak nie zawsze małokrwistość sprowadza za sobą tę bladość; znamy przecież wiele przypadków, gdzie osoby małokrwiste i wycieńczone, jak naprzykład suchotnicy, uderzają nas swemi rumieńcami i karminową barwą swych warg. Ta pozorna pełnokrwistość jest właściwie tylko złudzeniem, gdyż tego rodzaju obserwowane rumieńce zależne są od czynników nienormalnych: miejscowego zastoju krwi i przezroczystości powierzchownej warstwy skóry lub błony śluzowej, wskutek złego odżywiania organizmu.

Oprócz bladych warg spotykamy dosyć często wargi o zabarwieniu *ciemnoczerwonawem*. Jakkolwiek nieraz spostrzegamy je u osób napozór zupełnie zdrowych, zawsze jednak powinniśmy pamiętać, że takie zabarwienie jest oznaką poważnych zazwyczaj zaburzeń w organizmie: należy pomyśleć w takich razach o sercu, płucach, nerkach i innych organach, w których może się tlić niepostrzeżenie jakieś ognisko chorobowe, i w każdej chwili wybuchnąć, w postaci poważnych objawów ogólnych.

Jak widzimy z powyżej przytoczonej przyczynowości, zboczenia w zabarwieniu warg — bywają najczęściej następstwem zaburzeń *ogólnych* w ustroju; dla tego też najracjonalniejszy sposób walki z niemi — jest ogólna hygiena i dyetetyka. Osoby dotknięte jakiemkolwiekbądź nienormalnem zabarwieniem warg przedewszystkiem powinny się zwrócić do lekarza, w celu zbadania swego zdrowia. Jestto nie tyle potrzebnem ze względów kosmetycznych, ile koniecznem ze względów zdrowotnych. Dobra rada lekarza nieraz może zapobiedz bardzo groźnym chorobom. Nigdy nie powinniśmy siebie uspakajać, że nic nam nie dolega, a więc, że jesteśmy zupełnie zdrowi. W młodym wieku bardzo często albo nie spostrzegamy zupełnie przemijających dolegliwości, albo nie umiemy ich należycie ocenić, przypisując im małe znaczenie. Pod tym względem, niestety, szerszy ogół jest bardzo mało uświadomiony i uznaje chorobę tylko wówczas, kiedy ta przybiera poważniejsze rozmiary.

Myśli o kosmetykach do warg należy stanowczo się wyrzec aż do chwili, gdy lekarz oświadczy, że organizm jest w zupełnym porządku; wówczas tylko bez szkody i obawy można przystąpić do naprawiania braków pod względem kosmetycznym. Kosmetyków przeznaczonych do barwienia warg wógóle jest bardzo dużo. Prawie wszystkie zawierają jako składową część karmin. Ponieważ wargi są w bardzo blizkiem sąsiedztwie z jamą ustną, należy być bardzo oględnym w wyborze tych środków. Poniżej podaję kilka zupełnie nieszkodliwych i dobrych, bo wypróbowanych środków:

I.

Rp.
Cerae albae 10,0
Ol. amygd. 20,0
Carmini 0,1
Ol. Rosarum gtt. 2.
S. *Pomadka do warg.*

II.

Rp.
Ol. rosat. 36,0
Spermaceti 8,0
Cerae albae 6,0
Rad. Alcannae 10,0
Ol. Rosar. 1,0
S. *Pomadka do warg.*

III.

Rp.
Ol. amygd. 90,0
Rad. Alkannae 4,0
Cerae albae 60,0
Spermaceti 10,0
Ol. Bergam.
„ Citri $\bar{a}$ 1,0
S. *Pomadka do warg.*

IV.

Rp.
Cerae albae
Spermaceti
Ol. amygd. dulc. (w równych częściach).
S. *Pomadka do warg.*

Prócz zboczeń w *zabarwieniu* istnieje jeszcze cały szereg innych zniekształceń warg. Dosyć częstem zjawiskiem bywają tak zwane opuszczone kąty ust ze stałą na nich wydzieliną i nieraz strupami. Bywa to naj-

POGADANKI KOSMETYCZNE.

W niniejszej i w szeregu następnych pogadanek postaram się wykazać błędy mimowolnie popełnione z ujmą dla urody, co niewątpliwie ułatwi unikanie ich. Aby jednakowoż usiłowania moje nie były połowicze, wskażę jednocześnie racyonalne postępowanie oparte na poglądach i doświadczeniach ściśle lekarskich.

Zacznijmy od zabiegów codziennych, odnośnie do cery normalnej, czyli gładkiej, jędrnej, matowej i lekko zaróżowionej na tle białej, lub śniadej skóry.

Mam tu przedewszystkiem na myśli nieracjonalne mycie twarzy. Wiadomo powszechnie, że w mydłach mieści się większa, lub mniejsza ilość w o l n y c h alkaliów, a zatem nie złączonych chemicznie z tłuszczem, użytym do fabrykacyi danego mydła. Alkalia owe stanowią substancye gryzące, drażniące skórę, o czem przekonywamy się często, gdy piana mydła dostaje się do powiek, kiedy to wywołuje silne pieczenie i odruchowy skurcz mięśni, zamykających szparę oka. Działanie n i e z n a c z n e j ilości wolnych alkaliów, a zatem takiej, która potrzebna jest do połączenia się z tłuszczem, wydzielonym w ciągu 24 godzin z gruczołów łojowych twarzy, jest potrzebna do utrzymania czystości i rozmiękczenia twardego nabłonka, atoli tylko przez czas trwania mycia danej części skóry.

W rzeczywistości dzieje się niestety inaczej. Alkalja dostają się do ujść gruczołów skóry i drażnią je s t a l e, dzięki opłukiwaniu twarzy tą samą wodą, w której poprzednio ją myto i rozpuszczono mydło, i mimo starannego wycierania ręcznikiem.

Wpływ szkodliwy takiego stanu rzeczy obserwujemy w powolnem zanikaniu jędrności, upośledzeniu gładkości i nienormalnem zabarwieniu skóry. Drażnione stale ujścia gruczołów tracą swą elastyczność, wiotczeją i rozszerzają się, co wśród innych jeszcze przyczyn warunkuje „rzadką cerę o szerokich porach“.

Stan zapalny ujść gruczołów przenosi się na okalające je części skóry, stąd łuszczenie się jej, utrata jędrności, zaczerwienienia, a nawet zmiany barwikowe, w postaci zżółceń w okolicach twarzy, zasianych obficiej gruczołami, szczególnie na brodzie.

Racyonalne więc postępowanie wynika już z wyjaśnionych przyczyn, do których jeszcze dodać winienem drażniące dzialanie olejków eterycznych, o ile

częściej w następstwie obfitego wydzielania się śliny albo też nieczystości wskutek odkładania się resztek pokarmów w kątach ust. Czynniki te są stałem źródłem podrażnienia dla błony śluzowej i skóry, wytwarzając liszaje, strupy i cały szereg trudno dających się usunąć wykwitów.

Z pokarmów najwięcej drażniąco oddziaływają: tłuszcze, sery, cukier i spirytus. Aby uniknąć tego odrażającego zeszpecenia ust, należy ściśle zawsze przestrzegać czystości nie tylko warg lecz i jamy ustnej: nigdy nie należy gromadzić w ustach dużej ilości śliny. O ile objawy, o których wspominałem, już wystąpiły, pierwszem zadaniem powinno być usunięcie tych wszystkich czynników drażniących, które wskazałem; następnie miejscowo zastosować można cynkową maść. O ile zabiegi powyższe okażą się niedostatecznemi, należy koniecznie zasięgnąć porady lekarza, w przeciwnym bowiem razie może wystąpić trudno dające się usunąć zeszpecenie.

Kąty ust nie są jednak jedynem siedliskiem różnych nieestetycznych i chorobowych powikłań: często ulegają im wargi na całej swej przestrzeni. Obrzmienie, suchość, pękanie i szorstkość również łatwo występują na wargach jak i na skórze twarzy lub rąk. Najczęstszą przyczyną w tych razach bywają raptowne zmiany temperatury, katar lub u mężczyzn nadużywanie tytoniu. Pierwszem zadaniem przy leczeniu tych powikłań na wargach będzie usunięcie szkodliwych momentów. Ze środków leczniczych mogę zalecić cold-cream jako w większości przypadków zupełnie wystarczający. W przypadkach uporczywszych dobre rezultaty można osiągnąć za pomocą następujących pomad:

I.

Rp.
Resorcini 1,0
Zinci oxydati 2,0
Vaselini 15,0
S. *Zewnętrzne. Do warg.*

II.

Rp.
Ol. amygd. 9,0
Rad. Alcann. 0,4
Cerae albae 6,0
Cetacei 1,0
Ol. Bergam. 0,1
„ Citri 0,2
S. *Pomadka do warg.*

---

one zawarte są w nadmiarze w mydle, lub gatunek ich nie odpowiada wymaganiom hygieny.

Normalną tedy cerę należy zapobiegawczo pielęgnować, celem uchronienia jej przed powyższemi następstwami, myjąc twarz mydłem „neutralnem“ i opłukując przez kilka minut *czystą*, chłodną wodą, aby usunąć wszelkie ślady alkaliów. Wycierać winno się szorstkim, płóciennym ręcznikiem, a dla zneutralizowania ewentualnie nie usuniętych alkaliów, wytrzeć dodatkowo jednym z płynów, zawierających kwasy łagodnie działające, oprócz innych składników, wpływających skutecznie na cerę. Do takich płynów, w handlu się znajdujących, zaliczam Boroxyl,*) który w tych razach winien być stosowany w rozcieńczeniu.

Jedna łyżeczka Boroxylu na pięć łyżeczek wody destylowanej, lub przegotowanej, wystarcza do wycierania twarzy po myciu w warunkach normalnych, co najkorzystniej uskutecznia się za pomocą waty, albowiem ona wnika wraz z płynem głęboko w pory.

Poważniejsze zmiany powodują osiadłe w porach alkalia w przebiegu różnorodnych przypadłości. Przy nadmiernej wydzielinie płynnego tłuszczu (połyskująca cera) wzmaga się produkcya jego pod wpływem wszelkich środków drażniących, jakoteż sprowadzających przekrwienie skóry, to też przypadłość wzmiankowana wymaga skrupulatnego oczyszczania twarzy z pozostałości mydła.

Nie mniej starannie należy usuwać osad alkaliów przy skłonności do wągrów i pryszczy, gdyż często ostatnie zawdzięczają uporczywość w wytwarzaniu się świeżych wykwitów stanom zapalnym, spowodowanym drażniącem działaniem alkaliów mydła, zalegających w ujściach gruczołów łojowych.

Nadmienić wypada, iż jedną z przyczyn *stałego* zaczerwienienia twarzy bywa niedostateczne spłukiwanie twarzy po umyciu.

Przepisy powyższe należy ze zdwojoną starannością stosować do skóry rąk. Na pozór zdawałoby się, że skóra rąk odznacza się większą odpornością na działanie mydła, aniżeli twarzy, wszelako w istocie tak nie jest. Skóra bowiem rąk pozbawiona jest tłuszczu, tej naturalnej osłony chroniącej ją przed wpływami zewnętrznemi, to też słabe nawet alkaliczne mydło sprowadza chropowatość rąk. Słyszymy często zdania, iż mimo częstego mycia, ręce zanieczyszczają się łatwo. Przyczyna tego zjawiska tkwi w „ostrem“ mydle, którego nadmiar alkaliów złuszcza nabłonek,

---

*) Boroxyl był w mej lecznicy chemicznie i doświadczalnie badany z pomyślnym rezultatem.

III.

Rp.
Acidi borici 0,5
Zinci oxydati 1,0
Benzoës 0,5
Vaselini 10,0
S. Zewnętrzne. Do warg.

Na zakończenie dzisiejszego artykułu powiem jeszcze kilka słów o występującym często na wargach wykwicie, który bywa następstwem bądź różnych zaburzeń żołądkowych, bądź też objawem towarzyszącym febrze i niektórym innym chorobom gorączkowym. Zwykle na samym brzeżku warg, na granicy ze skórą, występuje pierwotnie czerwona plama, sprawiając przykre uczucie palenia; plama ta bardzo prędko pokrywa się pęcherzykiem o żółtej wydzielinie. W normalnych warunkach zazwyczaj po kilku dniach pęcherzyki te pękają i pokrywają się strupem. Niestety, bardzo często niektórzy, szczególnie kobiety, chcąc się pozbyć tych nieprzyjemnych wykwitów, zrywają je przedwcześnie i tem wikłają sprawę gojenia, która w takich razach może się przeciągnąć na całe tygodnie. Należy pamiętać, że miejsc dotkniętych temi wykwitami nie wolno dotykać, a tembardziej rozdrapywać. Dla złagodzenia uczucia swędzenia można pokryć te miejsca cold-creamem lub jedną z wyżej wspomnianych pomad albo też talkiem. Po pęknięciu pęcherzyków dobrze i prędko goi ten wykwit maść cynkowa. O ile wykwitom tym towarzyszą zaburzenia żołądkowe, jak naprz. brak apetytu, odbijanie, obłożony język, należy przestrzegać dyety i postarać się o uregulowanie przewodu pokarmowego.

Na tem zakończę dziś pogadankę o kosmetyce warg i przejdę do bardzo interesującej i ważnej sprawy — przykrego zapachu z ust, który dla niektórych bywa prawdziwym biczem, skazując ofiary swe na odosobnienie i dotkliwe cierpienia moralne.

(*Dokończenie nastąpi*).

---

tworząc zaułki, zatrzymujące pył i wszelkie nieczystości.

Przy skłonności do pierzchnienia rąk należy przed każdorazowem umyciem ich wetrzeć Oleum Arachidis, tłuszcz płynny, tworzący łatwo emulsyę z wolnemi alkaliami mydła. W braku tego tłuszczu można do tego celu użyć zwykłej świeżej oliwy.

W normalnych warunkach wystarcza mycie rąk w wodzie gorącej i mydłem „neutralnem", wcierając od czasu do czasu na noc niżej podany krem, celem nadania skórze rąk gladkości i soczystości.

Rp.
Albuminis ovi 5,0
Lanolini anhydr. 10,0
Aquae dest. et Glycerini
$\overline{aa}$ 20,0
Cetacei 3,0
S. *Krem.*

Krem powyższy winien znaleść zastosowanie głównie w porze zimowej, kiedy skóra bywa sucha z powodu niedostatecznego dopływu do niej krwi przez zwężone pod wpływem zimna naczynia krwionośne. Zmiany tego rodzaju, aczkolwiek w wyższym stopniu sprowadza nizka temperatura na skórze twarzy, wobec czego byłoby błędne mycie twarzy zimną wodą w zimie, jak niemniej zimne kąpiele ciała.

Błędne są pojęcia laików, jakoby woalka chroniła twarz przed rzekomo ujemnym wpływem nizkiej temperatury. Przeciwieństwo właśnie zapatrywania tego odpowiada rzeczywistości, albowiem para wodna osiada łatwo podczas mrozów na woalce, która zamienia się w okład wilgotny, macerujący skórę. Wiemy z doświadczenia, iż ciało ziębnie szybko po wyjściu z ciepłej kąpieli. Zjawisko to tłomaczy się szybkiem wysychaniem wilgotnej skóry, przyczem zużywa się dość znaczna energia ciepła kosztem organizmu, a w dalszym ciągu trwania tego stanu rzeczy zwężają się naczynia krwionośne obwodowe, powodując dreszcze, tudzież kurczą się mięśnie gładkie w skórze usadowione, czego następstwem bywa t. zw. „gęsia skóra". To też prawie instynktownie osuszamy energicznie po kąpieli ciało i wywołujemy tarciem przekrwienie, celem pozbycia się przykrego uczucia zimna. Podobne zjawiska ulatniania się wilgoci, zwężenia naczyń krwionośnych i t. d. odbywają się na twarzy zasłoniętej woalką podczas mrozu, co wysoce ujemnie wpływa na cerę.

Dla osób skłonnych do odmrożeń nosa i policzków uważam noszenie woalek w zimie wprost za zgu-

Mięsienie twarzy.
(Massage).
Metody, wskazania i przeciwwskazania.

D-r. LUSTER—KRAKÓW.

(*Dokończenie*).

Porównawczy rzut oka na R. V i I uzasadnia dobitnie różnicę między ponurym i zgryźliwym wyrazem twarzy, pozostającej pod przeważającem działaniem ściągaczy kątów ust, a łagodnym układem, o cechach wybitnie kobiecych, przy harmonijnem działaniu wszystkich mięśni.

Rozpatrzmy się ugrupowaniu mięśni naokoło ust, a łatwo zrozumiemy, że wystrzegać się należy mięsienia mięśni brody, gdy kąty ust są obniżone, bo byśmy bardziej pobudzali je do kurczenia się.

Natomiast zadaniem naszem będzie wzmacniać grupę osłabionych w napięciu mięśni (2, 3), podnoszących kąty ust, celem zrównoważenia siły działania tych mięśni z mięśniami przeciwległemi. Skutek taki osiągnąć można przy pomocy **Pétrissage**, który polega na ugniataniu mięśni brzuścami palców: wskazującego i dużego.

Stosując **Pétrissage** na wzmiankowanych mięśniach n. p. po stronie lewej, ułożymy palec wskazujący najpierw pod skrzydłem nosowem, palec zaś du-



R. V.



R. I.

ży w okolicy kąta ust, a ująwszy skórę w fałdę, ugniatamy ją nieco, wykonywując jednocześnie ręką ruchy wachadłowe. Następnie przesuwamy się nieco ku górze i ugniatamy w ten sam sposób dalsze części mięśni, starając się dotrzeć do miejsca, leżącego w oddaleniu jednego centymetra pod zewnętrznym kątem oka, czyli do górnego przyczepu owych mięśni. Fałda noso-policzkowa bywa następstwem jużto wyścielenia policzków nadmiernym podkładem tkanki tłuszczowej, jużto zaniku elastyczności skóry. Wiadomo, że mięśnie okazują stałą tendencyę do kurczenia się, a dalej, że sploty włókien mięśni twarzy wnikają obficie w skórę. Jeśli tedy elastyczność skóry ulegnie w okolicy noso-policzkowej nadwerężeniu, nie mogąc przeciwdziałać napięciu mięśni, obdarzonych tendencyą

bne, wszystkie bowiem następstwa wyżej wzmiankowane potęgują niedomogi już z natury samej upośledzonego krążenia krwi w skórze, w następstwie czego przypadłości się nasilają.

Oto kilka błędów, które kobiety codziennie popełniają w nieświadomości ujemnych dla ich urody czynów. W następnych kilku pogadankach będę się również posługiwał tą metodą w przekonaniu, że wytykaniem błędów najłatwiej będzie można Was, nadobne czytelniczki, sprowadzić na drogę racyonalnego postępowania.

Na zakończenie pogadanki — skromna prośba.

Jeśli niszczycie zdrowie i Wasze piękne kształty ciała gorsetami — mimo naszych życzliwych nawoływań — odrzućcie przynajmniej woalki, psujące Wasze twarzyczki, i to tylko na krótki czas pory zimowej.

Dr. L.

podnoszenia tej części skóry ku górze, wytworzy się pod wpływem wyłuszczonych warunków fałda, pogłębiająca się z postępem zaniku włókien elastycznych coraz bardziej. W przypadku powyższym nie będziemy zatem stosowali **Pétrissage** mięśni (2, 3), a tylko starać się będziemy o wzmocnienie włókien elastycznych skóry za pomocą **Effleurage**, względnie słabej faradyzacyi, wykonywując **Pétrissage** na mięśniach przeciwległych, a zatem na brodzie.

W warunkach normalnych radziłbym po każdym zabiegu **Effleurage** wykonywać **Pétrissage** na grupie mięśni, okalających wargi, z wyłączeniem mięśni (5), rozszerzających usta. Zwykłem następstwem pudrowania twarzy preparatami z zawartością środków wysuszających tudzież zaniku tkanki tłuszczowej, bywa załamywanie się skóry w okolicy kątów ust w formie linijek, które się bardziej uwydatniają podczas śmiechu. Zjawisko to warunkuje z jednej strony wiotkość skóry, z drugiej zaś kurczenie się mięśni śmiechu, które — w braku oporu ze strony włókien elastycznych — marszczą skórę. Wzmaganie zatem mięśnia śmiechu uważam nie tylko za bezcelowe, lecz wprost jako szkodliwe, szczególnie, że mięsień ten gimnastykujemy dostatecznie podczas śmiechu. Baczną natomiast uwagę zwrócić należy na zwieracz ust (4, 4), przeciwdziałający funkcyi mięśni śmiechu oraz stanowiący równoważnik wypadkowy dla mięśni podnoszących i obniżających kąty ust. Mięsień ten daje się łatwo rozwinąć przy pomocy **Pétrissage** i gimnastyki.

Ze względu na powierzchowne położenie zwieracza, można zastąpić ugniatanie warg silnem muskaniem (**Effleurage**) ,w kierunku zaznaczonym na R. I, a zatem palcami wskazującemi od linii środkowej każdej wargi osobno łukowato ku kątom ust.

Gimnastyka zwieracza polega na zwężaniu szpary ust i doprowadzeniu napowrót do normalnego położenia.

Vibration, *) czyli drgania oscyllacyjne.

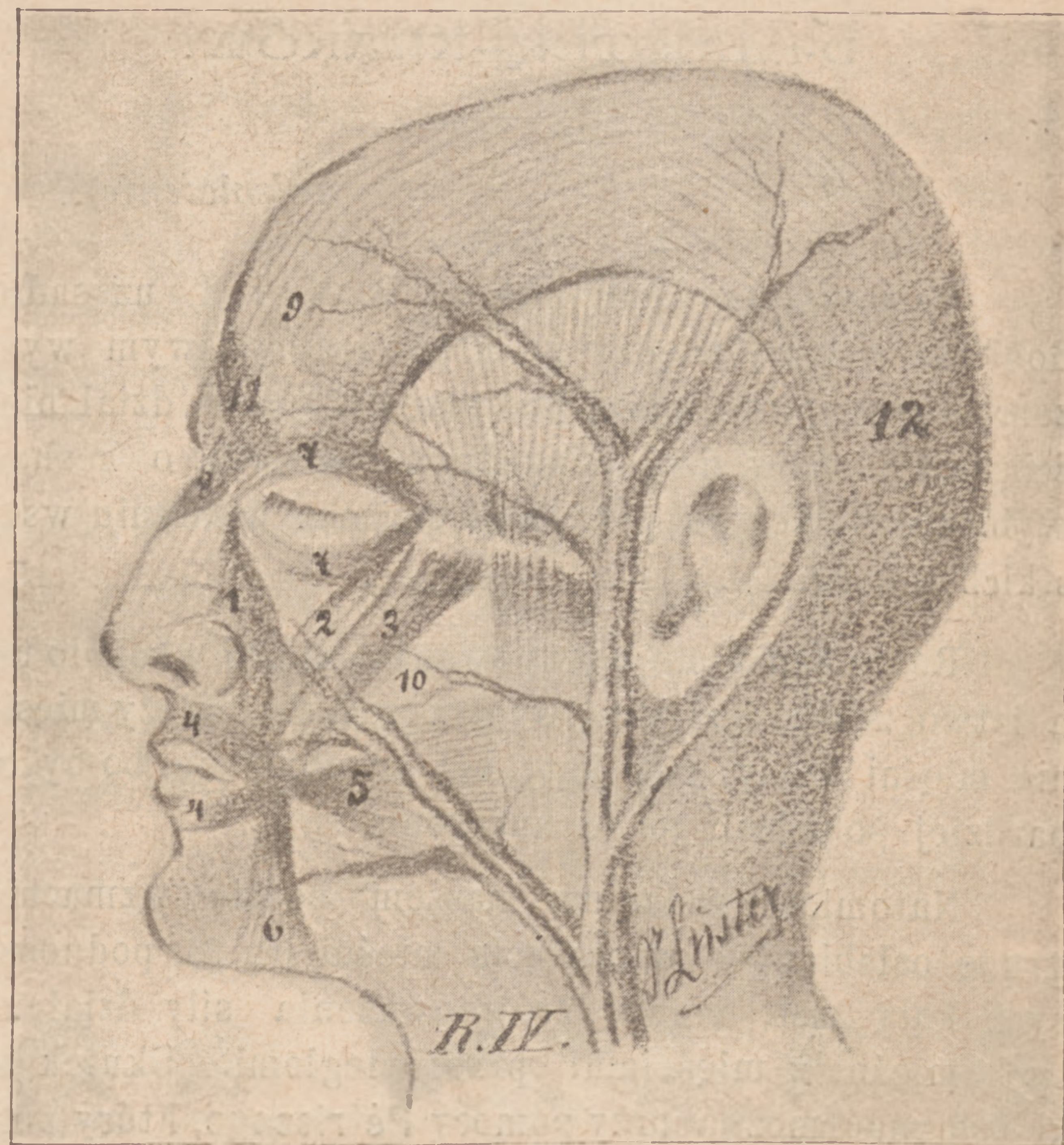
Zabieg ten stanowi potężny czynnik w przypadkach nadwerężonoj elastyczności skóry, braku świeżości tejże oraz w tych razach, gdy nadmierna szczupłość twarzy nie pozwala na zastosowanie metód wyżej wzmiankowanych. Do tego celu służy specyalny przyrząd, odbiegający swą prostą budową znacznie od skomplikowanych wibratorów, używanych do masażu wibracyjnego ciała. W normalnych warunkach należy dwa razy dziennie przyrządem wibracyjnym masować twarz przez kilka minut, celem utrzymania świeżości cery i uchronienia jej przed ewentualnemi zmianami.

Tapottement, czyli lekkie uderzenia (palcami).

Metoda ta polega na szybkiem uderzaniu skóry palcem wskazującym i średnim (naprzemian), podobnie jak przebiegamy palcami po klawiszach fortepianu.

Zabieg ten znajduje skromny zakres wskazań na twarzy, a mianowicie wyłącznie na powiece dolnej w warunkach normalnych, wśród których wystrzegamy się **Effleurage** z obawy przed napinaniem włókien elastycznych tej już z natury wiotkiej skóry. Przebiegamy tedy po skórze dolnej powieki dwoma palcami, i to od kąta wewnętrznego ku skroniom.

*) Wibracyi twarzy poświęcimy osobny artykuł, objaśniony rycinami.



Objaśnienie R. IV:

Mięśnie 1, 2, 3, podnoszą kąt ust ku górze.

Mięsień 6 obniża kąt ust ku dołowi.

Mięsień 5 (t. zw. mięsień śmiechu, Musculus risorius) oddala kąt ust na zewnątrz.

M. 4—4 — zwieracz ust — zbliża kąty ust ku sobie.

Niniejszą rozprawą o masażu twarzy nie wyczerpałem bynajmniej bardzo obfitego w tym dziale materyału, aczkolwiek starałem się zapoznać czytelników z kardynalnemi zasadami mięsienia tudzież wskazaniami i przeciwwskazaniami.

Przykłady przytoczone powinny Was, nadobne czytelniczki, przekonać o szkodliwem działaniu szablonu w mięsieniu, to też radzę każdej kobiecie, dbałej o swą urodę, poddać się badaniu u lekarza, którego zadaniem będzie skonstatowanie właściwości skóry, tkanki tłuszczowej i mięśni, oraz ich ewentualnych zboczeń.

Mając dokładny obraz zmian wyrazu twarzy badanej osoby, wyda lekarz rycinę, zastosowaną ściśle do danych warunków, mającą być drogowskazem postępowania dla miejscowego masażysty, względnie masażystki. Osobom nie mogącym z jakichkolwiekbądź powodów poddać się procedurom mięsienia u masażystów, wyda lekarz rycinę i zademonstruje zabiegi dla samomasażu w domu. Przy sposobności ostrzegam czytelników przed metodami, głoszonemi przez fabrykantów w broszurach popularnych, a nawet w książeczkach rzekomo naukowych, pod płaszczem których kryje się zwykle reklama.

Dla odparcia ewentualnego zarzutu, jakobym przemawiał dla dobra lekarzy, lub *„pro domo“*, zwracam uwagę, iż masażu twarzy lekarze specyaliści nie wykonywają, chyba w przypakach poważnych zboczeń, a tylko demonstrują na twarzy pacjenta zabiegi, załączając do ordynacyi rycinę dla samomasażu.

A teraz wypada na zakończenie poświęcić słów kilka mięsieniu skóry, wysłanej obfitą podściołką tłuszczu. Przy pełnej twarzy uwzględnić należy trzy metody: **Pétrissage, Effleurage i Vibration**.

Ugniatanie tłuszczu wykonywa się sposobem podanym wyżej przy **Pétrissage** mięśni. Po skończonym rękoczynie ugniatania, wykonywa się **Effleurage**, atoli silniej, aniżeli w warunkach normalnych. Na koniec zostawia się **Vibration**, celem utrzymania elastyczności skóry i uchronienia jej przed obwisaniem.

Dr. H. Zamenhof.

O farbowaniu włosów.

Studjum kosmetyczne.

(*Dalszy ciąg*).

Każda farba do włosów przed użyciem powinna uledz ścisłej analizie chemicznej, albowiem w ostatnich czasach namnożyło się w sprzedaży tyle szkodliwych preparatów, iż rzeczą wprost niemożliwą jest podawać ich wykaz całkowity. Jak dalece niektórzy niesumienni fabrykanci kpią sobie z zasad hygieny i nie liczą się wcale ze zdrowiem nabywców, może posłużyć fakt, że istnieje obecnie kilka środków, załączonych do kartonów z farbami, na odbarwienie zafarbowanej przez nieostrożność *skóry*; środki te zawierają ani mniej, ani więcej, tylko... cyanek potasu — jedną z najgwałtowniejszych trucizn! I to się spokojnie dołącza jako bardzo rozpowszechniony i wychwalany sposób odbarwiania! Strach przejmuje, kiedy się pomyśli, że uczynni fabrykanci nawet nie uważają za stosowne ostrzedz swoich odbiorców, iż ze środkiem tym należy postępować ostrożnie, gdyż jest on silną trucizną.

Albo, naprzykład, wieleż to istnieje obecnie reklamowanych farb, cieszących się nawet dużem powodzeniem u publiczności, a jednak zawierających taki szkodliwy składnik jak ołów!

O rezultacie stosowania takich farb mogłyby dużo powiedzieć różne kliniki, gdzie często obserwuje się chroniczne zatrucie ołowiem z bardzo ciężkiemi i nieraz niedającemi się wyleczyć objawami chorobowemi. Do najczęstszych objawów tych należą: niezwykła bladość skóry, bóle głowy, zaburzenia żołądkowe, osłabienie wzroku i drżenie kończyn. Sądzę, iż tych przestróg wystarczy czytelnikowi, aby na przyszłość zbyt dowierzająco nie oddawał się różnym zachwalanym środkom i przystępował do ich użycia tylko wówczas, kiedy będzie miał wystarczające zapewnienie pod tym względem, osiągnięte za pomocą analizy chemicznej.

Wszystkie znajdujące się obecnie w handlu farby i płyny do włosów dadzą się podzielić na grupy następujące:

A) pod względem hygienicznym na: 1) *bezwzględnie szkodliwe* i 2) *nieszkodliwe*.

B) pod względem chemicznym na: 1) *zawierające składniki metal.* (ołów, srebro, bizmut, żelazo, miedź etc.) 2) *zawierające substancje roślinne,* 3) *zawierające substancje zwierzęce,* 4) *zawierające kombinację najrozmaitszych środków.*

C) pod względem estetycznym na: 1) farby *trwałe*, nadające włosom kolor *naturalny* i 2) farby *liche*, nadające włosom wygląd brzydki.

D) pod względem zabarwienia na: 1) farby *czarne*, 2) *brunatne*, 3) barwiące na kolor *popielato blond*, 4) barwiące na kolor *złocisty*.

Farby i płyny do włosów, zawierające ołów, są jak zaznaczyłem, bardzo szkodliwe, i stanowczo radzę nie używać ich wcale. Jeżeli ktokolwiek po dłuższem stosowaniu farb do włosów, zauważy u siebie bladość błon śluzowych, podsiniałe oczy, albo nieustające bóle głowy i narządów jamy brzusznej, niech natychmiast zaprzestanie farbowania włosów, gdyż to są pierwsze objawy zatrucia ołowiem.

Niestety, pomimo tylokrotnych przestróg, omawiane środki wciąż cieszą się powodzeniem u szerszej publiczności, a głównie w sferze wojskowej, która zapamiętale czerni niemi swoje wąsy — miejsca najwięcej niebezpieczne, gdyż znajdują się one w najbliższem sąsiedztwie z jamą ustną.

Najmniej szkodliwemi pod względem hygienicznym są farby i płyny do włosów, przyrządzone z substancji organicznych, to znaczy, ze zwierzęcych i roślinnych. Z pośród tych ostatnich w pierwszym rzędzie wymienić należy preparaty, otrzymane ze świeżych łupin orzechowych. *).

Barwnik tych łupin jest jeszcze stosunkowo mało zbadany; jest nim zapewne *Juglon*, barwiący na kolor brunatny skórę; można go otrzymać drogą sztucznej syntezy.

Dobrą, trwałą i nieszkodliwą farbę do włosów przyrządza się w sposób następujący: świeżo wyciśnięty sok z orzechów miesza się z 90% wyskokiem i po 10 dniach przesącza; płyn należy przechowywać w chłodnem miejscu.

Orzechowa farba barwi jasne i siwe włosy stopniowo na kolor ciemny i brunatny; włosy przed użyciem zmywa się roztworem węglanu potasu. Ta farba do włosów jest, jak rzekłem, stosunkowo najtrwalszą lecz w takim tylko razie, o ile przyrządzoną została ze *świeżych* łupin; wszystkie t. zw. *„ekstrakty*

---

*) *Cortex fructus Juglandis.*

orzechowe" **) są o bardzo problematycznej wartości: barwią słabo, farba trzyma się nie długo, nadomiar złego nie mają one nic wspólnego z nazwą, albowiem zawierają bardzo często żelazo, miedź a nawet ołów.

Lśniąco brunatne łupiny dzikich kasztanów zawierają również barwnik (*Phlorogluzyd*), nadający białym i siwym włosom kolor blond; farba do włosów z kasztanów otrzymuje się tym samym co i orzechowa farba sposobem.

Z pośród innych środków roślinnych wymienię następujące, jako zasługujące na uwagę: *Henna* lub *Alhenna*, żółta farba otrzymywana z liści rośliny *Lai sonia inermis*, cieszy się szczególnem uznaniem na Wschodzie, gdzie barwią nią nietylko włosy, lecz i paznogcie. Pasta przyrządzona z proszku *Henny* i wody barwi włosy na kolor oranżowy; farba ta jednak daje zabarwienie nienaturalne.

Jeżeli po jej zastosowaniu zaaplikować pastę z liści *Indigo*, wówczas włosy otrzymują piękną czarną barwę. Stosowanie tych farb wymaga dużych zabiegów, gdyż każda z nich powinna być oddzielnie stosowaną; mieszanina tych past barwi na kolor blond po upływie *jednej godziny* i na ciemny po upływie *2-ch godzin*. Farb tych jednak nie radzę używać, gdyż są one nie zawsze pewne pod względem pożądanych rezultatów.

Do barwienia włosów używaną bywa również *curcumina*, barwnik roślinny; spirytusowy wyciąg *curcuminy* farbuje **natychmiast** włosy odtłuszczone na kolor żółty. Alkalia, jak wiadomo, zmieniają żółty kolor kurkumy na — brunatny, to też chcąc zabarwić włosy na kolor ciemny, należy włosy po odtłuszczeniu wymyć starannie w sodzie. Żółty kolor, jaki nadaje włosom kurkumina, jest zaledwie podobny do naturalnego blond koloru, to też kurkuminę można stosować tylko przy świetle sztucznem, lub o zmroku.

Curcumina używaną bywa również do t. zw. *pudrów* do włosów. Jednorazowe zmycie czystą wodą usuwa *zupełnie* farbę.

Dla ścisłości zaznaczę, iż farba ta jest *względnie* nieszkodliwą, bywa jednak najczęściej i najchętniej stosowaną przez osoby, którym zależy na chwilowem tylko maskowaniu się, a więc przez złodziei i detektywów.

Do farb roślinnych zaliczyć należy również *hematoxylinę* (używaną do barwienia mikroskop. preparatów bakterjologicznych i histologicznych). Do barwienia włosów używa się *Extr. Haematoxyli* w roztworze wodnym. Hematoxylina barwi właściwie na kolor czerwono-fioletowy, który jednak za pomocą środków utleniających (jak naprz. chlorku żelazowego lub chromianu potasu) przechodzi w — czarny jak atrament.

(Dalszy ciąg nastąpi).

**) Z wyjątkiem kilku, o których mowa będzie osobno.

Hygiena włosów u dzieci.

(Dalszy ciąg).

W następstwie chorób gorączkowych (odra, szkarlatyna, tyfus, zapalenie płuc, gościec stawowy i t. d.) wypadają często bardzo włosy, jużto z powodu osłabienia całego organizmu, jużto ujemnego działania wydzielin bakterji, t. zw. toksyn. Byłoby zatem wskazane pielęgnować skórę głowy i włosy podczas rekonwalescencyi dziecka, co z korzyścią uskutecznić się daje przy pomocy kwasów neutralizujących toksyny. Niżej podaję jeden z przepisów do tego celu służący:

Rp.
Acidi oxynaphtoici 1,0
Spiriti rect. 150,0

S. Co drugi dzień nacierać lekko skórę główki za pomocą waty.

W braku powyższego środka można się posługiwać rozczynem kwasu salicylowego z kwasem karbolowym w spirytusie, podług następującego przepisu:

Rp. Acidi salicylici
Acidi carbolici
aa 1,0
Spiriti rect. 150,0

S. Do nacierania skóry głowy.

Skłonność do zlepiania się włosów podczas chorób infekcyjnych zwalcza się codziennem namaszczeniem włosów świeżą oliwą i następczem czesaniem rzadkim grzebieniem. Ponieważ mycie włosów podczas rekonwalescencyi, jak niemniej w czasie trwania choroby, jest przeciwwskazane, a z drugiej strony mogłaby oliwa łatwo uledz zjełczeniu, należy co kilka dni wycierać włosy podanym niżej pudrem za pomocą waty.

Rp. Tannoformi 3,0
Acidi salicylici 5,0
Amyli oryzae 50,0

S. Puder do odtłuszczenia włosów.

Nieco pudru radziłbym zostawić na włosach, albowiem składniki w nim zawarte wstrzymują jełczenie i usuwają przykrą woń wytwarzającą się często w przebiegu chorób gorączkowych, w następstwie rozkładu tłuszczu pod wpływem wyższej temperatury oraz wzmożonej wydaliny potu.

Po przebytym okresie rekonwalescencyi należy starannie myć głowę w gorącej wodzie i mydłem neutralnem.

(Dokończenie nastąpi).

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telef. **36.46.**